

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-09 do dnia 2026-09-18 SZPITALE

|                  |                                   | 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 2            | 3                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 5                                                                                                                       | 6                          | 7                                                                                                                                                                                                                                                       |
|------------------|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                  |                                   | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 2. śniadanie | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Kolacja                                                                                                                 | Kolacja godz.20.00         | SUMA                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 2026-09-09 środa | PODSTAWOWA NA ODDZIALE DZIECIĘCYM | Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi na mleku 2% tł. 300 ml (GLU, MLE)<br>Chleb baltonowski 20 g (GLU)<br>Chleb razowy 60 g (GLU)<br>Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ)<br>Margaryna Rama 10g 1 szt<br>Twarożek z koperkiem i czarnuszką 80 g (MLE)<br>Pomidor 90 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata owocowa z cytryną b/cukru 300 ml | Arbuz 200 g  | Zupa ogórkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL)<br>Gulasz z indyka z pomidorami 180 g (SEL)<br>Makaron penne 100 g (GLU, SOJ)<br>Bukiet warzyw gotowany 100 g<br>Surówka z kapusty czerwonej z majonezem 100 g (JAJ, SOJ, GOR)<br>Kompot b/c 300 ml                | Ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem 300 g<br>Sos jogurtowy b/c 100 g (MLE)<br>Herbata owocowa z cytryną b/cukru 300 ml | Sok pomidorowy 200ml 1 szt | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 946<br>Białko ogółem [g] 76,1<br>Tłuszcz [g] 52<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,1<br>Węglowodany ogółem [g] 283,6<br>suma cukrów prostych [g] 85,6<br>Błonnik pokarmowy [g] 31,6<br>Sód [mg] 1 263,1     |
|                  | PODSTAWOWA                        | Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi na mleku 2% tł. 300 ml (GLU, MLE)<br>Chleb baltonowski 50 g (GLU)<br>Chleb razowy 30 g (GLU)<br>Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ)<br>Margaryna Rama 10g 1 szt<br>Twarożek z koperkiem i czarnuszką 80 g (MLE)<br>Pomidor 90 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml  |              | Zupa ogórkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL)<br>Gulasz z indyka z pomidorami 180 g (SEL)<br>Makaron penne 100 g (GLU, SOJ)<br>Bukiet warzyw gotowany 100 g<br>Surówka z kapusty czerwonej z majonezem 100 g (JAJ, SOJ, GOR)<br>Kompot b/c 300 ml<br>Arbuz 200 g | Ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem 300 g<br>Sos jogurtowy b/c 100 g (MLE)<br>Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml  | Sok pomidorowy 200ml 1 szt | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 962,5<br>Białko ogółem [g] 76,9<br>Tłuszcz [g] 52,2<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,1<br>Węglowodany ogółem [g] 288<br>suma cukrów prostych [g] 85,7<br>Błonnik pokarmowy [g] 30,3<br>Sód [mg] 1 293,1   |
|                  | ŁATWOSTRAWNA                      | Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi na mleku 2% tł. 300 ml (GLU, MLE)<br>Chleb baltonowski 50 g (GLU)<br>Bułka wrocławska 50 g (GLU, JAJ)<br>Margaryna Rama 10g 1 szt<br>Twarożek z koperkiem i czarnuszką 80 g (MLE)<br>Pomidor 90 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml                             |              | Zupa koperkowa z ziemniakami b/śmietany 400 ml (SEL)<br>Gulasz z indyka z pomidorami 180 g (SEL)<br>Makaron penne 100 g (GLU, SOJ)<br>Bukiet warzyw gotowany 200 g<br>Kompot b/c 300 ml<br>Arbuz 200 g                                                                                      | Ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem 300 g<br>Sos jogurtowy b/c 100 g (MLE)<br>Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml  | Sok pomidorowy 200ml 1 szt | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 022,4<br>Białko ogółem [g] 78,8<br>Tłuszcz [g] 57,1<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,2<br>Węglowodany ogółem [g] 291,8<br>suma cukrów prostych [g] 82,5<br>Błonnik pokarmowy [g] 30,5<br>Sód [mg] 1 397,6 |

|                     |                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---------------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-09-09 środa    | Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | Chleb razowy 100 g<br>( <b>GLU</b> )<br>Margaryna Rama 10g<br>1 szt<br>Twarożek z koperkiem i czarnuszką 80 g<br>( <b>MLE</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml                                                                                                                                                                                  | Jogurt naturalny 150g<br>1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Jabłko 150 g | Zupa ogórkowa z ziemniakami b/śmietany 400 ml<br>( <b>SEL</b> )<br>Gulasz z indyka z pomidorami 180 g<br>( <b>SEL</b> )<br>Makaron razowy 100 g<br>( <b>SOJ</b> )<br>Surówka z kapusty czerwonej z majonezem 200 g<br>( <b>JAJ, SOJ, GOR</b> )<br>Kompot b/c 300 ml                                      | Ryż brązowy zapiekany z jabłkiem b/c 300 g<br>Sos jogurtowy b/c 100 g ( <b>MLE</b> )<br>Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml                                                                                                                                                           | Chleb razowy 60 g<br>( <b>GLU</b> )<br>Margaryna Rama 10g<br>1 szt<br>Poledwica gazdy 30 g<br>( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>Ogórek 50 g | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 995,3<br>Białko ogółem [g] 75,4<br>Tłuszcz [g] 60,9<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,5<br>Węglowodany ogółem [g] 267,9<br>suma cukrów prostych [g] 79,4<br>Błonnik pokarmowy [g] 40,7<br>Sód [mg] 1 139 |
|                     | WEGETARIANSKA                                      | Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi na mleku 2% tł. 300 ml<br>( <b>GLU, MLE</b> )<br>Chleb baltonowski 50 g<br>( <b>GLU</b> )<br>Bułka wrocławska 20 g<br>( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Chleb razowy 30 g<br>( <b>GLU</b> )<br>Margaryna Rama 10g<br>1 szt<br>Twarożek z koperkiem i czarnuszką 80 g<br>( <b>MLE</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml |                                                               | Zupa ogórkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Makaron penne z pomidorami i fasolą 200 g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> )<br>Bukiet warzyw gotowany 100 g<br>Surówka z kapusty czerwonej z majonezem 100 g<br>( <b>JAJ, SOJ, GOR</b> )<br>Kompot b/c 300 ml<br>Arbuz 200 g | Ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem 300 g<br>Sos jogurtowy b/c 100 g ( <b>MLE</b> )<br>Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml                                                                                                                                                           | Sok pomidorowy 200ml 1 szt                                                                                                                 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 937,6<br>Białko ogółem [g] 67,8<br>Tłuszcz [g] 43,3<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,7<br>Węglowodany ogółem [g] 313,4<br>suma cukrów prostych [g] 86,4<br>Błonnik pokarmowy [g] 35<br>Sód [mg] 1 184,7 |
| 2026-09-10 czwartek | PODSTWOWA NA ODDZIALE DZIECIĘCYM                   | Jogurt naturalny 150g<br>1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Herbata owocowa z cytryną b/cukru 300 ml<br>Chleb baltonowski 20 g<br>( <b>GLU</b> )<br>Chleb razowy 60 g<br>( <b>GLU</b> )<br>Bułka wrocławska 20 g<br>( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Margaryna Rama 10g<br>1 szt<br>Szynka zielonogórska 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>Ogórek kiszony 90 g<br>Sałata zielona 10 g                               | Banan 150g 1 szt                                              | Zupa peyzanka z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Pierogi z mięsem 300g 6 szt ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> )<br>Brokuły gotowane 100 g<br>Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 100 g<br>Kompot b/c 300 ml                                                       | Herbata owocowa z cytryną b/cukru 300 ml<br>Chleb baltonowski 20 g<br>( <b>GLU</b> )<br>Chleb razowy 60 g<br>( <b>GLU</b> )<br>Bułka wrocławska 20 g<br>( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Margaryna Rama 10g<br>1 szt<br>Pasta z fasoli 80 g<br>Burak gotowany plasterki 90 g<br>Sałata zielona 10 g | Mleko w kartoniku naturalne 200ml 1 szt<br>( <b>MLE</b> )                                                                                  | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 112,7<br>Białko ogółem [g] 90,5<br>Tłuszcz [g] 72,1<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,1<br>Węglowodany ogółem [g] 258,4<br>suma cukrów prostych [g] 66,6<br>Błonnik pokarmowy [g] 36,2<br>Sód [mg] 1 658 |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-09 do dnia 2026-09-18 SZPITALE

|                     |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---------------------|---------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-09-10 czwartek | PODSTAWOWA                                        | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml<br>Chleb bałtonowski 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> )<br>Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Margaryna Rama 10g 1 szt<br>Szynka zielonogórska 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>Ogórek kiszony 90 g<br>Sałata zielona 10 g |                                                            | Zupa peyzanka z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Pierogi z mięsem 300g 6 szt ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> )<br>Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 100 g<br>Brokuły gotowane 100 g<br>Kompot b/c 300 ml<br>Banan 150g 1 szt | Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml<br>Chleb bałtonowski 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> )<br>Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Margaryna Rama 10g 1 szt<br>Pasta z fasoli 80 g<br>Burak gotowany plasterki 90 g<br>Sałata zielona 10 g     | Mleko w kartoniku naturalne 200ml 1 szt ( <b>MLE</b> )                                                                                      | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 145,7<br>Białko ogółem [g] 92,1<br>Tłuszcz [g] 72,4<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,1<br>Węglowodany ogółem [g] 267,2<br>suma cukrów prostych [g] 67<br>Błonnik pokarmowy [g] 33,7<br>Sód [mg] 1 718     |
|                     | ŁATWOSTRAWNA                                      | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml<br>Chleb bałtonowski 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Margaryna Rama 10g 1 szt<br>Szynka zielonogórska 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Sałata zielona 10 g                                            |                                                            | Zupa dyniowa z ziemniakami b/śmietany 400 ml ( <b>SEL</b> )<br>Pierogi z mięsem 300g 6 szt ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> )<br>Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 100 g<br>Brokuły gotowane 100 g<br>Kompot b/c 300 ml<br>Banan 150g 1 szt                       | Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml<br>Chleb bałtonowski 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Margaryna Rama 10g 1 szt<br>Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>Burak gotowany plasterki 90 g<br>Sałata zielona 10 g | Mleko w kartoniku naturalne 200ml 1 szt ( <b>MLE</b> )                                                                                      | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 125,3<br>Białko ogółem [g] 96<br>Tłuszcz [g] 72,7<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,9<br>Węglowodany ogółem [g] 256,6<br>suma cukrów prostych [g] 66,9<br>Błonnik pokarmowy [g] 24,5<br>Sód [mg] 2 035,1   |
|                     | Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml<br>Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna Rama 10g 1 szt<br>Szynka zielonogórska 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>Ogórek kiszony 90 g<br>Sałata zielona 10 g                                                                                                                                    | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Śliwki 150 g | Zupa peyzanka z ziemniakami b/śmietany 400 ml ( <b>SEL</b> )<br>Filet kurczaka pieczony 100 g<br>Kasza jęczmienna gotowana na sypko 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 200 g<br>Kompot b/c 300 ml                                | Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml<br>Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna Rama 10g 1 szt<br>Pasta z fasoli 80 g<br>Pomidor 90 g<br>Sałata zielona 10 g                                                                                                           | Chleb razowy 60 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna Rama 10g 1 szt<br>Serek śmietankowy 20g 1 szt ( <b>RYB, MLE, ORZ</b> )<br>Papryka świeża 50 g | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 797,2<br>Białko ogółem [g] 80,7<br>Tłuszcz [g] 61,2<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,6<br>Węglowodany ogółem [g] 235,8<br>suma cukrów prostych [g] 49,8<br>Błonnik pokarmowy [g] 45,8<br>Sód [mg] 1 716,7 |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-09 do dnia 2026-09-18 SZPITALE

|                     |                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---------------------|--------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-09-10 czwartek | WEGETARIANSKA                  | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml<br>Chleb baltonowski 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna Rama 10g 1 szt<br>Paszтет z ciecior i warzyw 80 g ( <b>JAJ, SOJ, SEL</b> )<br>Ogórek kiszony 90 g<br>Sałata zielona 10 g                           |                  | Zupa pejszanka z ziemniakami zabiela na śmietana 12% tł. 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Pierogi z kapusta i pieczarką 300g 6 szt ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> )<br>Brokuly gotowane 100 g<br>Surówka z marchewki i jabłko z olejem rzepakowym 100 g<br>Kompot b/c 300 ml<br>Banan 150g 1 szt                        | Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml<br>Chleb baltonowski 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna Rama 10g 1 szt<br>Pasta z fasoli 80 g<br>Burak gotowany plasterki 90 g<br>Sałata zielona 10 g | Mleko w kartoniku naturalne 200ml 1 szt ( <b>MLE</b> ) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 403,8<br>Białko ogółem [g] 93,8<br>Tłuszcz [g] 86,3<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,3<br>Węglowodany ogółem [g] 301,2<br>suma cukrów prostych [g] 69,8<br>Błonnik pokarmowy [g] 38,8<br>Sód [mg] 1 673,2 |
|                     | PODSTAWOWA ODDZIAŁE DZIECIĘCYM | Zupa mleczna z kaszą jaglaną na mleku 2% tł. 300 ml ( <b>MLE</b> )<br>Herbata owocowa z cytryną b/cukru 300 ml<br>Chleb baltonowski 20 g ( <b>GLU</b> )<br>Chleb razowy 60 g ( <b>GLU</b> )<br>Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Margaryna Rama 10g 1 szt<br>Serek homogenizowany ze szczypiorkiem 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Papryka świeża 90 g<br>Sałata zielona 10 g | Pomarańcza 150 g | Żurek z ziemniakami zabiela na śmietana 12% tł. 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Ryba morszczuk (smażony) 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> )<br>Ziemniaki gotowane 100 g<br>Surówka z kiszanej kapusty z olejem rzepakowym 100 g<br>Warzywa po grecku 100 g ( <b>SEL</b> )<br>Kompot b/c 300 ml                     | Herbata owocowa z cytryną b/cukru 300 ml<br>Chleb baltonowski 20 g ( <b>GLU</b> )<br>Chleb razowy 60 g ( <b>GLU</b> )<br>Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Margaryna Rama 10g 1 szt<br>Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Sałata zielona 10 g       | Krakersy 20g 4 szt ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ</b> )  | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 005<br>Białko ogółem [g] 89,3<br>Tłuszcz [g] 76<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,8<br>Węglowodany ogółem [g] 243,9<br>suma cukrów prostych [g] 56,1<br>Błonnik pokarmowy [g] 33<br>Sód [mg] 1 582,3       |
|                     | PODSTAWOWA                     | Zupa mleczna z kaszą jaglaną na mleku 2% tł. 300 ml ( <b>MLE</b> )<br>Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml<br>Chleb baltonowski 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> )<br>Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Margaryna Rama 10g 1 szt<br>Serek homogenizowany ze szczypiorkiem 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Papryka świeża 90 g<br>Sałata zielona 10 g  |                  | Żurek z ziemniakami zabiela na śmietana 12% tł. 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Ryba morszczuk (smażony) 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> )<br>Ziemniaki gotowane 100 g<br>Surówka z kiszanej kapusty z olejem rzepakowym 100 g<br>Warzywa po grecku 100 g ( <b>SEL</b> )<br>Kompot b/c 300 ml<br>Pomarańcza 150 g | Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml<br>Chleb baltonowski 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> )<br>Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Margaryna Rama 10g 1 szt<br>Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Sałata zielona 10 g        | Krakersy 20g 4 szt ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ</b> )  | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 037,9<br>Białko ogółem [g] 90,7<br>Tłuszcz [g] 76,4<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,8<br>Węglowodany ogółem [g] 252,8<br>suma cukrów prostych [g] 56,4<br>Błonnik pokarmowy [g] 30,5<br>Sód [mg] 1 642,3 |
|                     | ŁATWOSTRAWNA                   | Zupa mleczna z kaszą jaglaną na mleku 2% tł. 300 ml ( <b>MLE</b> )<br>Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml<br>Chleb baltonowski 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Margaryna Rama 10g 1 szt<br>Serek homogenizowany z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Sałata zielona 10 g                                           |                  | Żurek z ziemniakami b/śmietany 400 ml ( <b>SEL</b> )<br>Ryba morszczuk pieczony 100 g ( <b>RYB</b> )<br>Ziemniaki gotowane 100 g<br>Warzywa po grecku 200 g ( <b>SEL</b> )<br>Kompot b/c 300 ml<br>Pomarańcza 150 g                                                                                          | Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml<br>Chleb baltonowski 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Margaryna Rama 10g 1 szt<br>Serek wiejski lekki 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Sałata zielona 10 g                                  | Krakersy 20g 4 szt ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ</b> )  | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 964,9<br>Białko ogółem [g] 98<br>Tłuszcz [g] 68,4<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,4<br>Węglowodany ogółem [g] 247,2<br>suma cukrów prostych [g] 57,4<br>Błonnik pokarmowy [g] 26,3<br>Sód [mg] 1 617     |

|                   |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-09-11 piątek | Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml<br>Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna Rama 10g 1 szt<br>Serek homogenizowany ze szczypiorkiem 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Papryka świeża 90 g<br>Sałata zielona 10 g                                                                                                                                                            | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Pomarańcza 150 g | Żurek z ziemniakami b/śmietany 400 ml ( <b>SEL</b> )<br>Ryba morszczuk pieczony 100 g ( <b>RYB</b> )<br>Ziemniaki gotowane 100 g<br>Surówka z kiszanej kapusty z olejem rzepakowym 200 g<br>Kompot b/c 300 ml                                                                                                                              | Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml<br>Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna Rama 10g 1 szt<br>Serek wiejski lekki 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Sałata zielona 10 g                                                                            | Chleb razowy 60 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna Rama 10g 1 szt<br>Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> )<br>Rzodkiewka 30 g | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 861,6<br>Białko ogółem [g] 94,7<br>Tłuszcz [g] 67,5<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,2<br>Węglowodany ogółem [g] 209,1<br>suma cukrów prostych [g] 48<br>Błonnik pokarmowy [g] 38,4<br>Sód [mg] 1 678,4   |
|                   | WEGETARIAŃSKA                                     | Zupa mleczna z kaszą jaglaną na mleku 2% tł. 300 ml ( <b>MLE</b> )<br>Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml<br>Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> )<br>Chleb bałtonowski 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Margaryna Rama 10g 1 szt<br>Serek homogenizowany ze szczypiorkiem 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Papryka świeża 90 g<br>Sałata zielona 10 g |                                                                | Żurek z ziemniakami zabieleny śmietaną 12% tł. 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Ryba morszczuk (smażony) 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> )<br>Ziemniaki gotowane 100 g<br>Surówka z kiszanej kapusty z olejem rzepakowym 100 g<br>Warzywa po grecku 100 g ( <b>SEL</b> )<br>Kompot b/c 300 ml<br>Pomarańcza 150 g                                | Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml<br>Chleb bałtonowski 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna Rama 10g 1 szt<br>Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Sałata zielona 10 g | Krakersy 20g 4 szt ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ</b> )                                                                  | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 037,9<br>Białko ogółem [g] 90,7<br>Tłuszcz [g] 76,4<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,8<br>Węglowodany ogółem [g] 252,8<br>suma cukrów prostych [g] 56,4<br>Błonnik pokarmowy [g] 30,5<br>Sód [mg] 1 642,3 |
| 2026-09-12 sobota | PODSTWOWA NA ODDZIALE DZIECIĘCYM                  | Kawa zbożowa z mlekiem 2% tł. bez cukru 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Chleb bałtonowski 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> )<br>Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Margaryna Rama 10g 1 szt<br>Szynka w siatce 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>Ogórek 90 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata owocowa z cytryną b/cukru 300 ml               | Nektarynka 150 g                                               | Zupa jarzynowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Pulpet z szynki wieprzowej pieczony 100 g ( <b>JAJ</b> )<br>Sos pomidorowy 80 ml ( <b>MLE</b> )<br>Kasza bulgur gotowana na sypko 100 g<br>Surówka wiosenna z olejem rzepakowym 100 g<br>Fasolka szparagowa duet gotowana 100 g<br>Kompot b/c 300 ml | Pierogi ruskie 300g. 300 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )<br>Sałatka z pomidora z olejem rzepakowym 100 g<br>Herbata owocowa z cytryną b/cukru 300 ml                                                                                                                       | Kisiel b/c 200 ml                                                                                                      | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 981,7<br>Białko ogółem [g] 88,5<br>Tłuszcz [g] 64,3<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,2<br>Węglowodany ogółem [g] 272,1<br>suma cukrów prostych [g] 58,1<br>Błonnik pokarmowy [g] 25,6<br>Sód [mg] 1 369,3 |

|                   |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-09-12 sobota | PODSTAWOWA                                        | Kawa zbożowa z mlekiem 2% tł. bez cukru 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Chleb baltonowski 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> )<br>Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Margaryna Rama 10g 1 szt<br>Szynka w siatce 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>Ogórek 90 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml |                                                                | Zupa jarzynowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Pulpet z szynki wieprzowej pieczony 100 g ( <b>JAJ</b> )<br>Sos pomidorowy 80 ml ( <b>MLE</b> )<br>Kasza bulgur gotowana na sypko 100 g<br>Surówka wiosenna z olejem rzepakowym 100 g<br>Fasolka szparagowa duet gotowana 100 g<br>Kompot b/c 300 ml<br>Nektarynka 150 g | Pierogi ruskie 300g. 300 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )<br>Sałatka z pomidora z olejem rzepakowym 100 g<br>Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml                                                                                     | Kisiel b/c 200 ml                                                                                                                         | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 981,7<br>Białko ogółem [g] 88,4<br>Tłuszcz [g] 64,3<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,2<br>Węglowodany ogółem [g] 272,1<br>suma cukrów prostych [g] 58,1<br>Błonnik pokarmowy [g] 25,6<br>Sód [mg] 1 369,3 |
|                   | ŁATWOSTRAWNA                                      | Kawa zbożowa z mlekiem 2% tł. bez cukru 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Chleb baltonowski 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Margaryna Rama 10g 1 szt<br>Szynka w siatce 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml                                    |                                                                | Zupa jarzynowa z ziemniakami b/śmietany 400 ml ( <b>SEL</b> )<br>Pulpet z szynki wieprzowej pieczony 100 g ( <b>JAJ</b> )<br>Sos pomidorowy b/śmietany 80 ml<br>Kasza bulgur gotowana na sypko 100 g<br>Fasolka szparagowa duet gotowana 200 g<br>Kompot b/c 300 ml<br>Nektarynka 150 g                                                                        | Pierogi ruskie 300g. 300 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )<br>Sałatka z pomidora z olejem rzepakowym 100 g<br>Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml                                                                                     | Kisiel b/c 200 ml                                                                                                                         | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 927,6<br>Białko ogółem [g] 89,6<br>Tłuszcz [g] 57,8<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,7<br>Węglowodany ogółem [g] 273<br>suma cukrów prostych [g] 56,2<br>Błonnik pokarmowy [g] 24<br>Sód [mg] 1 709,7     |
|                   | Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna Rama 10g 1 szt<br>Szynka w siatce 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>Ogórek 90 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml                                                                                                                                                            | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Nektarynka 150 g | Zupa jarzynowa z ziemniakami b/śmietany 400 ml ( <b>SEL</b> )<br>Pulpet z szynki wieprzowej pieczony 100 g ( <b>JAJ</b> )<br>Kasza bulgur gotowana na sypko 100 g<br>Surówka wiosenna z olejem rzepakowym 200 g<br>Kompot b/c 300 ml<br>Sos pomidorowy 80 ml ( <b>MLE</b> )                                                                                    | Naleśniki z mąki gryczanej z warzywami 2 szt ( <b>JAJ, MLE, SEL</b> )<br>Sos czosnkowy z jogurtem naturalnym 2%tł. 80 ml ( <b>MLE</b> )<br>Sałatka z pomidora z olejem rzepakowym 100 g<br>Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml | Chleb razowy 60 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna Rama 10g 1 szt<br>Serek homogenizowany naturalny 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Papryka świeża 30 g | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 081,8<br>Białko ogółem [g] 83,9<br>Tłuszcz [g] 78<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,5<br>Węglowodany ogółem [g] 259,3<br>suma cukrów prostych [g] 56,4<br>Błonnik pokarmowy [g] 37,3<br>Sód [mg] 1 775,5   |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-09 do dnia 2026-09-18 SZPITALE

|                      |                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                               |                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------------|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-09-12 sobota    | WEGETARIANSKA                     | Kawa zbożowa z mlekiem 2% tł. bez cukru 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Chleb baltonowski 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna Rama 10g 1 szt<br>Twarożek z pomidorami 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Ogórek 90 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml |              | Zupa jarzynowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Gulasz warzywny z fasolą 180 g ( <b>SEL</b> )<br>Placki ziemniaczane 3 szt<br>Fasolka szparagowa duet gotowana 100 g<br>Surówka wiosenna z olejem rzepakowym 100 g<br>Kompot b/c 300 ml<br>Nektarynka 150 g | Pierogi ruskie 300g. 300 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )<br>Sałatka z pomidora z olejem rzepakowym 100 g<br>Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml                                                                                                                                                                          | Kisiel b/c 200 ml                             | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 212,6<br>Białko ogółem [g] 81,2<br>Tłuszcz [g] 74,8<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,2<br>Węglowodany ogółem [g] 319,2<br>suma cukrów prostych [g] 69,7<br>Błonnik pokarmowy [g] 37,6<br>Sód [mg] 1 064,7 |
|                      | PODSTAWOWA NA ODDZIALE DZIECIĘCYM | Kakao na mleku 2% tł. bez cukru 300 ml ( <b>MLE</b> )<br>Chleb baltonowski 20 g ( <b>GLU</b> )<br>Chleb razowy 60 g ( <b>GLU</b> )<br>Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Margaryna Rama 10g 1 szt<br>Szynka gotowana 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata owocowa z cytryną b/cukru 300 ml   | Jabłko 150 g | Rosół z makaronem pszennym 400 ml ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>Filet z kurczaka panierowany (smażony) 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Ziemniaki gotowane 100 g<br>Kalańfort gotowany 100 g<br>Mizeria z jogurtem naturalnym 2% tł. 100 g ( <b>MLE</b> )<br>Kompot b/c 300 ml                     | Chleb baltonowski 20 g ( <b>GLU</b> )<br>Chleb razowy 60 g ( <b>GLU</b> )<br>Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Margaryna Rama 10g 1 szt<br>Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami i czarnuszką 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Ogórek kiszony 90 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata owocowa z cytryną b/cukru 300 ml | Herbatniki 25g 5 szt ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 903,7<br>Białko ogółem [g] 97,6<br>Tłuszcz [g] 63,7<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,1<br>Węglowodany ogółem [g] 237,9<br>suma cukrów prostych [g] 59<br>Błonnik pokarmowy [g] 27,4<br>Sód [mg] 1 965,5   |
| 2026-09-13 niedziela | PODSTAWOWA                        | Kakao na mleku 2% tł. bez cukru 300 ml ( <b>MLE</b> )<br>Chleb baltonowski 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> )<br>Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Margaryna Rama 10g 1 szt<br>Szynka gotowana 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml    |              | Rosół z makaronem pszennym 400 ml ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>Filet z kurczaka panierowany (smażony) 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Ziemniaki gotowane 100 g<br>Kalańfort gotowany 100 g<br>Mizeria z jogurtem naturalnym 2% tł. 100 g ( <b>MLE</b> )<br>Kompot b/c 300 ml<br>Jabłko 150 g     | Chleb baltonowski 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> )<br>Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Margaryna Rama 10g 1 szt<br>Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami i czarnuszką 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Ogórek kiszony 90 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml  | Herbatniki 20g 4 szt ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 914,9<br>Białko ogółem [g] 98,6<br>Tłuszcz [g] 63,4<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16<br>Węglowodany ogółem [g] 242,9<br>suma cukrów prostych [g] 57,8<br>Błonnik pokarmowy [g] 24,9<br>Sód [mg] 2 010,6   |
|                      | ŁATWOSTRAWNA                      | Kakao na mleku 2% tł. bez cukru 300 ml ( <b>MLE</b> )<br>Chleb baltonowski 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Margaryna Rama 10g 1 szt<br>Szynka gotowana 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml                                        |              | Rosół z makaronem pszennym 400 ml ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>Filet kurczaka pieczony 100 g<br>Ziemniaki gotowane 100 g<br>Kalańfort gotowany 200 g<br>Kompot b/c 300 ml<br>Jabłko 150 g<br>Sos pietruszkowy b/śmietany 80 ml                                                                | Chleb baltonowski 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Margaryna Rama 10g 1 szt<br>Twarożek z koperkiem 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml                                                                            | Herbatniki 20g 4 szt ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 859,7<br>Białko ogółem [g] 98,1<br>Tłuszcz [g] 57<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,2<br>Węglowodany ogółem [g] 247,1<br>suma cukrów prostych [g] 61,9<br>Błonnik pokarmowy [g] 23,4<br>Sód [mg] 1 949,1   |

|                         |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-09-13 niedziela    | Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | Chleb razowy 100 g (GLU)<br>Margaryna Rama 10g 1 szt<br>Szynka gotowana 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)<br>Pomidor 90 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml                                                                                                                                                       | Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)<br>Jabłko 150 g     | Rosół z makaronem pełnoziarnistym 400 ml (SOJ, SEL, GOR)<br>Filet kurczaka pieczony 100 g<br>Ziemniaki gotowane 100 g<br>Mizeria z jogurtem naturalnym 2% tł. 200 g (MLE)<br>Kompot b/c 300 ml                                                                                | Chleb razowy 100 g (GLU)<br>Margaryna Rama 10g 1 szt<br>Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami i czarnuszką 80 g (MLE)<br>Ogórek kiszony 90 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml                                                                    | Chleb razowy 60 g (GLU)<br>Margaryna Rama 10g 1 szt<br>Ser twarogowy w kawałku 50 g (MLE)<br>Papryka świeża 50 g | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 770,6<br>Białko ogółem [g] 92,8<br>Tłuszcz [g] 57,3<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,2<br>Węglowodany ogółem [g] 208,5<br>suma cukrów prostych [g] 38,8<br>Błonnik pokarmowy [g] 32,9<br>Sód [mg] 1 639,6 |
|                         | WEGETARIANSKA                                     | Kakao na mleku 2% tł. bez cukru 300 ml (MLE)<br>Chleb baltonowski 50 g (GLU)<br>Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ)<br>Chleb razowy 30 g (GLU)<br>Margaryna Rama 10g 1 szt<br>Ser mozzarella 50 g (MLE)<br>Pomidor 90 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml                                                    |                                                       | Bulion jarski z makaronem 400 ml (GLU, SOJ, SEL)<br>Kotlety warzywne z soczewicą czerwoną 2 szt (JAJ, SOJ, SEL)<br>Ziemniaki gotowane 100 g<br>Kalańior gotowany 100 g<br>Mizeria z jogurtem naturalnym 2% tł. 100 g (MLE)<br>Kompot b/c 300 ml<br>Jabłko 150 g               | Chleb baltonowski 50 g (GLU)<br>Chleb razowy 30 g (GLU)<br>Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ)<br>Margaryna Rama 10g 1 szt<br>Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami i czarnuszką 80 g (MLE)<br>Ogórek kiszony 90 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml | Herbatniki 20g 4 szt (GLU, JAJ, MLE)                                                                             | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 847,1<br>Białko ogółem [g] 82,6<br>Tłuszcz [g] 57,4<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,8<br>Węglowodany ogółem [g] 258,5<br>suma cukrów prostych [g] 62,6<br>Błonnik pokarmowy [g] 31,1<br>Sód [mg] 1 985,3 |
| 2026-09-14 poniedziałek | PODSTWOWA NA ODDZIALE DZIECIĘCYM                  | Zupa mleczna z płatkami owsianymi na mleku 2% tł. 300 ml (MLE)<br>Herbata owocowa z cytryną b/cukru 300 ml<br>Chleb baltonowski 20 g (GLU)<br>Chleb razowy 60 g (GLU)<br>Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ)<br>Margaryna Rama 10g 1 szt<br>Pasta jajeczna z makrelą 80 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR)<br>Papryka świeża 90 g<br>Sałata zielona 10 g | Koktajl jogurtowo malinowy z bananem b/c 200 ml (MLE) | Zupa selerowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL)<br>Gulasz z szynki wieprzowej 180 g<br>Kasza gryczana gotowana na sypko 100 g<br>Bukiet warzyw gotowany 100 g<br>Surówka żydowska z ogórkiem kiszonym z olejem rzepakowym 100 g<br>Kompot b/c 300 ml | Herbata owocowa z cytryną b/cukru 300 ml<br>Chleb baltonowski 20 g (GLU)<br>Chleb razowy 60 g (GLU)<br>Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ)<br>Margaryna Rama 10g 1 szt<br>Filet zapiekany drobiowy 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)<br>Ogórek 90 g<br>Sałata zielona 10 g                    | Soczek owocowy 200ml 1 szt                                                                                       | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 029,4<br>Białko ogółem [g] 95<br>Tłuszcz [g] 72,1<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,3<br>Węglowodany ogółem [g] 255,6<br>suma cukrów prostych [g] 57,3<br>Błonnik pokarmowy [g] 38,8<br>Sód [mg] 2 272,1   |

|                         |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------------|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-09-14 poniedziałek | PODSTAWOWA                                        | Zupa mleczna z płatkami owsianymi na mleku 2% tł. 300 ml ( <b>MLE</b> )<br>Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml<br>Chleb bałtonowski 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> )<br>Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Margaryna Rama 10g 1 szt<br>Pasta jajeczna ze szprotkami 80 g ( <b>JAJ, SOJ, GOR</b> )<br>Papryka świeża 90 g<br>Sałata zielona 10 g |                                                                | Zupa selerowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Gulasz z szynki wieprzowej 180 g<br>Kasza gryczana gotowana na sypko 100 g<br>Bukiet warzyw gotowany 100 g<br>Surówka żydowska z ogórkiem kiszonym z olejem rzepakowym 100 g<br>Kompot b/c 300 ml<br>Koktajl jogurtowo malinowy z bananem b/c 200 ml ( <b>MLE</b> ) | Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml<br>Chleb bałtonowski 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> )<br>Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Margaryna Rama 10g 1 szt<br>Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>Ogórek 90 g<br>Sałata zielona 10 g | Soczek owocowy 200ml 1 szt                                                                                                                  | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 034,8<br><b>Białko ogółem [g]</b> 94,9<br><b>Tłuszcz [g]</b> 70,6<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 17<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 262,4<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 56,5<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 35,2<br><b>Sód [mg]</b> 2 077,4 |
|                         | ŁATWOSTRAWNA                                      | Zupa mleczna z płatkami owsianymi na mleku 2% tł. 300 ml ( <b>MLE</b> )<br>Chleb bałtonowski 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Margaryna Rama 10g 1 szt<br>Pasta jajeczna ze szprotkami 80 g ( <b>JAJ, SOJ, GOR</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml                                            |                                                                | Zupa selerowa z ziemniakami b/śmietany 400 ml ( <b>SEL</b> )<br>Gulasz z szynki wieprzowej 180 g<br>Kasza jęczmienna gotowana na sypko 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Bukiet warzyw gotowany 200 g<br>Kompot b/c 300 ml<br>Koktajl jogurtowo malinowy z bananem b/c 200 ml ( <b>MLE</b> )                                                                       | Chleb bałtonowski 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Margaryna Rama 10g 1 szt<br>Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml                                    | Soczek owocowy 200ml 1 szt                                                                                                                  | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 958,9<br><b>Białko ogółem [g]</b> 94,3<br><b>Tłuszcz [g]</b> 62,8<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 16,5<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 263,7<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 52,9<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 32<br><b>Sód [mg]</b> 2 237,4 |
|                         | Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml<br>Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna Rama 10g 1 szt<br>Pasta jajeczna ze szprotkami 80 g ( <b>JAJ, SOJ, GOR</b> )<br>Papryka świeża 90 g<br>Sałata zielona 10 g                                                                                                                                                                 | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Pomarańcza 150 g | Zupa selerowa z ziemniakami b/śmietany 400 ml ( <b>SEL</b> )<br>Gulasz z szynki wieprzowej 180 g<br>Kasza gryczana gotowana na sypko 100 g<br>Surówka żydowska z ogórkiem kiszonym z olejem rzepakowym 200 g<br>Kompot b/c 300 ml                                                                                                                        | Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml<br>Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna Rama 10g 1 szt<br>Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>Ogórek 90 g<br>Sałata zielona 10 g                                                                                      | Chleb razowy 60 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna Rama 10g 1 szt<br>Serek śmietankowy 20g 1 szt ( <b>RYB, MLE, ORZ</b> )<br>Ogórek kiszony 50 g | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 963,6<br><b>Białko ogółem [g]</b> 94<br><b>Tłuszcz [g]</b> 78,2<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 17,7<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 223,7<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 46,5<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 41,9<br><b>Sód [mg]</b> 1 939,1 |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-09 do dnia 2026-09-18 SZPITALE

|                         |                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                |                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-09-14 poniedziałek | WEGETARIAŃSKA                  | Zupa mleczna z płatkami owsianymi na mleku 2% tł. 300 ml ( <b>MLE</b> )<br>Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml<br>Chleb baltonowski 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna Rama 10g 1 szt<br>Pasta jajeczna ze szprotkami 80 g ( <b>JAJ, SOJ, GOR</b> )<br>Papryka świeża 90 g<br>Sałata zielona 10 g |                  | Zupa selerowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Kaszotto z kaszy gryczanej z warzywami, pieczarkami i serem feta 300 g ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Surówka żydowska z ogórkiem kiszonym z olejem rzepakowym 100 g<br>Bukiet warzyw gotowany 100 g<br>Kompot b/c 300 ml<br>Koktajl jogurtowo malinowy z bananem b/c 200 ml ( <b>MLE</b> ) | Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml<br>Chleb baltonowski 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna Rama 10g 1 szt<br>Ser toffu 80 g ( <b>SOJ</b> )<br>Ogórek 90 g<br>Sałata zielona 10 g      | Soczek owocowy 200ml 1 szt                     | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 235<br>Białko ogółem [g] 94,9<br>Tłuszcz [g] 76,8<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19<br>Węglowodany ogółem [g] 306,6<br>suma cukrów prostych [g] 61,8<br>Błonnik pokarmowy [g] 51,4<br>Sód [mg] 1 900,9     |
|                         | PODSTAWOWA ODDZIALE DZIECIĘCYM | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Herbata owocowa z cytryną b/cukru 300 ml<br>Chleb baltonowski 20 g ( <b>GLU</b> )<br>Chleb razowy 60 g ( <b>GLU</b> )<br>Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Margaryna Rama 10g 1 szt<br>Szynka krucha z pieca 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Sałata zielona 10 g                                      | Banan 150g 1 szt | Zupa solferino z ziemniakami 400 ml ( <b>SEL</b> )<br>Pulpety z indyka 100 g ( <b>JAJ</b> )<br>Sos pomidorowy 80 ml ( <b>MLE</b> )<br>Ziemniaki gotowane 100 g<br>Surówka Colesław z olejem rzepakowym 100 g<br>Marchewka talarki mix gotowana 100 g<br>Kompot b/c 300 ml                                                                                                | Chleb baltonowski 20 g ( <b>GLU</b> )<br>Chleb razowy 60 g ( <b>GLU</b> )<br>Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Margaryna Rama 10g 1 szt<br>Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Rzodkiewka 90 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata owocowa z cytryną b/cukru 300 ml | Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 001,9<br>Białko ogółem [g] 77,7<br>Tłuszcz [g] 77,9<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,3<br>Węglowodany ogółem [g] 229,9<br>suma cukrów prostych [g] 64,4<br>Błonnik pokarmowy [g] 34,9<br>Sód [mg] 1 767,6 |
|                         | PODSTAWOWA                     | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Chleb baltonowski 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> )<br>Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Margaryna Rama 10g 1 szt<br>Szynka krucha z pieca 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml                                       |                  | Zupa solferino z ziemniakami 400 ml ( <b>SEL</b> )<br>Pulpety z indyka 100 g ( <b>JAJ</b> )<br>Sos pomidorowy 80 ml ( <b>MLE</b> )<br>Ziemniaki gotowane 100 g<br>Surówka Colesław z olejem rzepakowym 100 g<br>Marchewka talarki mix gotowana 100 g<br>Kompot b/c 300 ml<br>Banan 150g 1 szt                                                                            | Chleb baltonowski 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> )<br>Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Margaryna Rama 10g 1 szt<br>Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Rzodkiewka 90 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml  | Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 034,9<br>Białko ogółem [g] 79,2<br>Tłuszcz [g] 78,3<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,3<br>Węglowodany ogółem [g] 238,7<br>suma cukrów prostych [g] 64,9<br>Błonnik pokarmowy [g] 32,3<br>Sód [mg] 1 827,6 |
| 2026-09-15 wtorek       | ŁATWOSTRAWNA                   | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml<br>Chleb baltonowski 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Margaryna Rama 10g 1 szt<br>Szynka krucha z pieca 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Sałata zielona 10 g                                                                           |                  | Zupa krupnik z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>Pulpety z indyka 100 g ( <b>JAJ</b> )<br>Sos pomidorowy b/śmietany 80 ml<br>Ziemniaki gotowane 100 g<br>Marchewka talarki mix gotowana 200 g<br>Kompot b/c 300 ml<br>Banan 150g 1 szt                                                                                                                           | Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml<br>Chleb baltonowski 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Margaryna Rama 10g 1 szt<br>Twaróg z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Sałata zielona 10 g                         | Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 139,1<br>Białko ogółem [g] 82,3<br>Tłuszcz [g] 71,1<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,3<br>Węglowodany ogółem [g] 279,7<br>suma cukrów prostych [g] 67,1<br>Błonnik pokarmowy [g] 29,5<br>Sód [mg] 1 943,8 |

|                   |                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-09-15 wtorek | Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml<br>Chleb razowy 100 g (GLU)<br>Margaryna Rama 10g 1 szt<br>Szynka krucha z pieca 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)<br>Pomidor 90 g<br>Sałata zielona 10 g                                                                                                                                                         | Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)<br>Kiwi 150 g | Zupa solferino z ziemniakami 400 ml (SEL)<br>Pulpety z indyka 100 g (JAJ)<br>Ziemniaki gotowane 100 g<br>Surówka Colesław z olejem rzepakowym 200 g<br>Kompot b/c 300 ml                                                                                                                                                | Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml<br>Chleb razowy 100 g (GLU)<br>Margaryna Rama 10g 1 szt<br>Twarożek z natką pietruszki 80 g (MLE)<br>Rzodkiewka 90 g<br>Sałata zielona 10 g                                                  | Chleb razowy 60 g (GLU)<br>Margaryna Rama 10g 1 szt<br>Szynka konserwowa drobiowa 30 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)<br>Ogórek 50 g | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 791,3<br>Białko ogółem [g] 80,3<br>Tłuszcz [g] 62,5<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,3<br>Węglowodany ogółem [g] 219,7<br>suma cukrów prostych [g] 46,5<br>Błonnik pokarmowy [g] 42,6<br>Sód [mg] 1 574,4 |
|                   | WEGETARIANSKA                                      | Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)<br>Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml<br>Chleb bałtonowski 50 g (GLU)<br>Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ)<br>Chleb razowy 30 g (GLU)<br>Margaryna Rama 10g 1 szt<br>Serek wiejski lekki z papryką i szczypiorkiem 80 g (MLE)<br>Pomidor 90 g<br>Sałata zielona 10 g                                        |                                                 | Zupa solferino z ziemniakami 400 ml (SEL)<br>Tortilla z warzywami i serem mozzarella 2 szt (GLU, MLE, SEL)<br>Sos pomidorowy 80 ml (MLE)<br>Surówka Colesław z olejem rzepakowym 100 g<br>Marchewka talarki mix gotowana 100 g<br>Kompot b/c 300 ml<br>Banan 150g 1 szt                                                 | Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml<br>Chleb bałtonowski 50 g (GLU)<br>Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ)<br>Chleb razowy 30 g (GLU)<br>Margaryna Rama 10g 1 szt<br>Ser żółty 50 g (MLE)<br>Rzodkiewka 90 g<br>Sałata zielona 10 g | Ciasto drożdżowe 50 g (GLU, JAJ, MLE)                                                                                      | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 059,7<br>Białko ogółem [g] 76,1<br>Tłuszcz [g] 70,7<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,4<br>Węglowodany ogółem [g] 273,3<br>suma cukrów prostych [g] 69,7<br>Błonnik pokarmowy [g] 36,4<br>Sód [mg] 2 083,5 |
|                   | PODSTWOWA NA ODDZIALE DZIECIĘCYM                   | Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi na mleku 2% tł. 300 ml (GLU, MLE)<br>Herbata owocowa z cytryną b/cukru 300 ml<br>Chleb bałtonowski 20 g (GLU)<br>Chleb razowy 60 g (GLU)<br>Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ)<br>Margaryna Rama 10g 1 szt<br>Serek homogenizowany naturalny 80 g (MLE)<br>Dżem truskawkowy niskosłodzony 20 g<br>Jabłko 150 g | Arbuz 200 g                                     | Zupa kalafiorowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL)<br>Filet kurczaka pieczony 100 g<br>Sos pietruszkowy 80 ml (MLE)<br>Ryż biały gotowany na sypko 100 g<br>Brokuły gotowane 100 g<br>Surówka z białej rzepy z jabłkiem, pestkami dyni i jogurtem 2% tł. 100 g (JAJ, SEL)<br>Kompot b/c 300 ml | Herbata owocowa z cytryną b/cukru 300 ml<br>Spaghetti bolognese z szynki wieprzowej z makaronem pszennym 300 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL)<br>Sałata z olejem rzepakowym 100 g                                                              | Mleko w kartoniku naturalne 200ml 1 szt (MLE)                                                                              | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 082,3<br>Białko ogółem [g] 100,7<br>Tłuszcz [g] 69,4<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15<br>Węglowodany ogółem [g] 270,6<br>suma cukrów prostych [g] 73,2<br>Błonnik pokarmowy [g] 28,2<br>Sód [mg] 1 178,6  |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-09 do dnia 2026-09-18 SZPITALE

|                  |                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------------------|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-09-16 środa | PODSTAWOWA                                         | Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi na mleku 2% tł. 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml<br>Chleb baltonowski 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> )<br>Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Margaryna Rama 10g 1 szt<br>Serek homogenizowany naturalny 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Dżem truskawkowy niskosłodzony 20 g<br>Jabłko 150 g |                                                                | Zupa kalafiorowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Filet kurczaka pieczony 100 g<br>Sos pietruszkowy 80 ml ( <b>MLE</b> )<br>Ryż biały gotowany na sypko 100 g<br>Surówka z białej rzepy z jabłkiem, pestkami dyni i jogurtem 2% tł. 100 g ( <b>JAJ, SEL</b> )<br>Brokuły gotowane 100 g<br>Kompot b/c 300 ml<br>Arbuz 200 g | Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml<br>Spaghetti bolognese z szynki wieprzowej z makaronem pszennym 300 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL</b> )<br>Sałata z olejem rzepakowym 100 g                                                       | Mleko w kartoniku naturalne 200ml 1 szt ( <b>MLE</b> )                                                                                                  | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 098,8<br>Białko ogółem [g] 101,3<br>Tłuszcz [g] 69,5<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15<br>Węglowodany ogółem [g] 275,1<br>suma cukrów prostych [g] 73,5<br>Błonnik pokarmowy [g] 27,1<br>Sód [mg] 1 208,6   |
|                  | LATWOSTRAWNA                                       | Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi na mleku 2% tł. 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml<br>Chleb baltonowski 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Margaryna Rama 10g 1 szt<br>Serek homogenizowany naturalny 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Dżem truskawkowy niskosłodzony 20 g<br>Jabłko 150 g                                     |                                                                | Zupa kalafiorowa z ziemniakami b/śmietany 400 ml ( <b>SEL</b> )<br>Filet kurczaka pieczony 100 g<br>Sos pietruszkowy b/śmietany 80 ml<br>Ryż biały gotowany na sypko 100 g<br>Brokuły gotowane 200 g<br>Kompot b/c 300 ml<br>Arbuz 200 g                                                                                                                          | Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml<br>Spaghetti bolognese z szynki wieprzowej z makaronem pszennym 300 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL</b> )<br>Sałata z olejem rzepakowym 100 g                                                       | Mleko w kartoniku naturalne 200ml 1 szt ( <b>MLE</b> )                                                                                                  | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 088,8<br>Białko ogółem [g] 103,2<br>Tłuszcz [g] 68,6<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,2<br>Węglowodany ogółem [g] 276,1<br>suma cukrów prostych [g] 72,8<br>Błonnik pokarmowy [g] 26,4<br>Sód [mg] 1 244,1 |
|                  | Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml<br>Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna Rama 10g 1 szt<br>Serek homogenizowany naturalny 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Rzodkiewka 90 g<br>Sałata zielona 10 g                                                                                                                                                                                      | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Pomarańcza 150 g | Zupa kalafiorowa z ziemniakami b/śmietany 400 ml ( <b>SEL</b> )<br>Filet kurczaka pieczony 100 g<br>Ryż brązowy gotowany na sypko 100 g<br>Surówka z białej rzepy z jabłkiem, pestkami dyni i jogurtem 2% tł. 200 g ( <b>JAJ, SEL</b> )<br>Kompot b/c 300 ml                                                                                                      | Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml<br>Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna Rama 10g 1 szt<br>Spaghetti bolognese z szynki wieprzowej z makaronem razowym 300 g ( <b>SOJ, SEL</b> )<br>Sałata z olejem rzepakowym 100 g | Chleb razowy 60 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna Rama 10g 1 szt<br>Pasta z ciecior ki z warzywami i słonecznikiem 50 g ( <b>SOJ, SEL</b> )<br>Pomidor 50 g | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 347,1<br>Białko ogółem [g] 102,2<br>Tłuszcz [g] 76,5<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,7<br>Węglowodany ogółem [g] 303,8<br>suma cukrów prostych [g] 42,1<br>Błonnik pokarmowy [g] 47,5<br>Sód [mg] 1 172,1 |

|                     |                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---------------------|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-09-16 środa    | WEGETARIANSKA                  | Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi na mleku 2% tł. 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml<br>Chleb baltonowski 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna Rama 10g 1 szt<br>Serek homogenizowany naturalny 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Dżem truskawkowy niskosłodzony 20 g<br>Jabłko 150 g |                                 | Zupa kalafiorowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Kotlet z fasoli czerwonej 1 szt ( <b>JAJ, SEL</b> )<br>Sos pietruszkowy 80 ml ( <b>MLE</b> )<br>Ryż biały gotowany na sypko 100 g<br>Brokuły gotowane 100 g<br>Surówka z białej rzepy z jabłkiem, pestkami dyni i jogurtem 2% tł. 100 g ( <b>JAJ, SEL</b> )<br>Kompot b/c 300 ml<br>Arbuz 200 g | Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml<br>Spaghetti wegańskie z soczewicą z makaronem pszennym 300 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ</b> )<br>Sałata z olejem rzepakowym 100 g                                                                                                                              | Mleko w kartoniku naturalne 200ml 1 szt ( <b>MLE</b> ) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 294,4<br>Białko ogółem [g] 88,9<br>Tłuszcz [g] 71,4<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,2<br>Węglowodany ogółem [g] 339,2<br>suma cukrów prostych [g] 76,4<br>Błonnik pokarmowy [g] 40,4<br>Sód [mg] 1 198,6 |
|                     | PODSTAWOWA ODDZIALE DZIECIĘCYM | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Herbata owocowa z cytryną b/cukru 300 ml<br>Chleb baltonowski 20 g ( <b>GLU</b> )<br>Chleb razowy 60 g ( <b>GLU</b> )<br>Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Margaryna Rama 10g 1 szt<br>Szyńka drobiowa z piersią indyczą 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Sałata zielona 10 g                                   | Budyń b/c 250 ml ( <b>MLE</b> ) | Zupa kapuśniak z młodej kapusty 400 ml ( <b>SEL</b> )<br>Kotlet mielony wieprzowy 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Ziemniaki gotowane 100 g<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem rzepakowym 100 g<br>Surówka bułgarska z papryką z olejem rzepakowym 100 g<br>Kompot b/c 300 ml                                                                                                         | Herbata owocowa z cytryną b/cukru 300 ml<br>Chleb baltonowski 20 g ( <b>GLU</b> )<br>Chleb razowy 60 g ( <b>GLU</b> )<br>Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Margaryna Rama 10g 1 szt<br>Pasta z zielonego groszku ze słonecznikiem 80 g<br>Papryka świeża 90 g<br>Sałata zielona 10 g | Sok jabłkowo-marchewkowy 200ml 1 szt                   | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 994,8<br>Białko ogółem [g] 80,8<br>Tłuszcz [g] 68,1<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,8<br>Węglowodany ogółem [g] 264,5<br>suma cukrów prostych [g] 68,8<br>Błonnik pokarmowy [g] 36,4<br>Sód [mg] 1 618,8 |
|                     | PODSTAWOWA                     | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml<br>Chleb baltonowski 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> )<br>Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Margaryna Rama 10g 1 szt<br>Szyńka drobiowa z piersią indyczą 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Sałata zielona 10 g                                    |                                 | Zupa kapuśniak z młodej kapusty 400 ml ( <b>SEL</b> )<br>Kotlet mielony wieprzowy 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Ziemniaki gotowane 100 g<br>Surówka bułgarska z papryką z olejem rzepakowym 100 g<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem rzepakowym 100 g<br>Kompot b/c 300 ml<br>Budyń b/c 200 ml ( <b>MLE</b> )                                                                      | Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml<br>Chleb baltonowski 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> )<br>Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Margaryna Rama 10g 1 szt<br>Pasta z zielonego groszku ze słonecznikiem 80 g<br>Papryka świeża 90 g<br>Sałata zielona 10 g  | Sok jabłkowo-marchewkowy 200ml 1 szt                   | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 986,5<br>Białko ogółem [g] 80,6<br>Tłuszcz [g] 67,5<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,2<br>Węglowodany ogółem [g] 267<br>suma cukrów prostych [g] 65,1<br>Błonnik pokarmowy [g] 33,9<br>Sód [mg] 1 656,1   |
| 2026-09-17 czwartek | ŁATWOSTRAWNA                   | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml<br>Chleb baltonowski 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Margaryna Rama 10g 1 szt<br>Szyńka drobiowa z piersią indyczą 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Sałata zielona 10 g                                                                        |                                 | Zupa ryżanka z natką pietruszki 400 ml ( <b>SEL</b> )<br>Pulpet z szynki wieprzowej pieczony 100 g ( <b>JAJ</b> )<br>Ziemniaki gotowane 100 g<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem rzepakowym 200 g<br>Kompot b/c 300 ml<br>Budyń b/c 200 ml ( <b>MLE</b> )                                                                                                                         | Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml<br>Chleb baltonowski 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Margaryna Rama 10g 1 szt<br>Polędwica sopocka 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Sałata zielona 10 g                                        | Sok jabłkowo-marchewkowy 200ml 1 szt                   | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 905,5<br>Białko ogółem [g] 82,8<br>Tłuszcz [g] 53,1<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,9<br>Węglowodany ogółem [g] 274,8<br>suma cukrów prostych [g] 61,8<br>Błonnik pokarmowy [g] 22,9<br>Sód [mg] 2 085,7 |

|                     |                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|---------------------|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-09-17 czwartek | Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml<br>Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna Rama 10g 1 szt<br>Szynka drobiowa z piersią indyczą 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Sałata zielona 10 g                                                                                                                           | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Jabłko 150 g | Zupa kapuśniak z młodej kapusty 400 ml ( <b>SEL</b> )<br>Pulpet z szynki wieprzowej pieczony 100 g ( <b>JAJ</b> )<br>Ziemniaki gotowane 100 g<br>Surówka bułgarska z papryką z olejem rzepakowym 200 g<br>Kompot b/c 300 ml                                                                                | Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml<br>Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna Rama 10g 1 szt<br>Pasta z zielonego groszku ze słonecznikiem 80 g<br>Papryka świeża 90 g<br>Sałata zielona 10 g                                                                        | Chleb razowy 60 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna Rama 10g 1 szt<br>Serek wiejski lekki 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Ogórek 50 g | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 824,5<br><b>Białko ogółem [g]</b> 76,1<br><b>Tłuszcz [g]</b> 64<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 14,7<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 230,1<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 49,4<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 45,5<br><b>Sód [mg]</b> 1 662,9    |
|                     | WEGETARIAŃSKA                                      | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml<br>Chleb bałtonowski 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Margaryna Rama 10g 1 szt<br>Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Sałata zielona 10 g                                                              |                                                            | Zupa kapuśniak z młodej kapusty 400 ml ( <b>SEL</b> )<br>Makaron ryżowy po tajsku z toffu 200 g ( <b>SOJ</b> )<br>Surówka bułgarska z papryką z olejem rzepakowym 100 g<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem rzepakowym 100 g<br>Kompot b/c 300 ml<br>Budyń b/c 200 ml ( <b>MLE</b> )                  | Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml<br>Chleb bałtonowski 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Margaryna Rama 10g 1 szt<br>Pasta z zielonego groszku ze słonecznikiem 80 g<br>Papryka świeża 90 g<br>Sałata zielona 10 g                       | Sok jabłkowo-marchewkowy 200ml 1 szt                                                                                   | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 064,8<br><b>Białko ogółem [g]</b> 72<br><b>Tłuszcz [g]</b> 70,1<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 17,7<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 293,6<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 67,4<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 35,4<br><b>Sód [mg]</b> 1 665,5    |
|                     | PODSTWOWA NA ODDZIALE DZIECIĘCYM                   | Zupa mleczna z ryżem na mleku 2% tł. 300 ml ( <b>MLE</b> )<br>Herbata owocowa z cytryną b/cukru 300 ml<br>Chleb bałtonowski 20 g ( <b>GLU</b> )<br>Chleb razowy 60 g ( <b>GLU</b> )<br>Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Margaryna Rama 10g 1 szt<br>Jajko gotowane 2 szt ( <b>JAJ</b> )<br>Ogórek kiszony 90 g<br>Sałata zielona 10 g | Śliwki 150 g                                               | Zupa grochowa z ziemniakami 400 ml ( <b>SEL</b> )<br>Ryba morskiczek pieczony 100 g ( <b>RYB</b> )<br>Sos koperkowy 80 ml ( <b>MLE</b> )<br>Ziemniaki gotowane 100 g<br>Surówka z kiszanej kapusty z olejem rzepakowym 100 g ( <b>SEL</b> )<br>Warzywa po grecku 100 g ( <b>SEL</b> )<br>Kompot b/c 300 ml | Herbata owocowa z cytryną b/cukru 300 ml<br>Chleb bałtonowski 20 g ( <b>GLU</b> )<br>Chleb razowy 60 g ( <b>GLU</b> )<br>Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Margaryna Rama 10g 1 szt<br>Twarożek z koperkiem 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Ogórek 90 g<br>Sałata zielona 10 g | Biskopki 5 szt ( <b>GLU, JAJ</b> )                                                                                     | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 121,4<br><b>Białko ogółem [g]</b> 105,4<br><b>Tłuszcz [g]</b> 78,7<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 23,6<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 251,2<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 53,3<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 33,3<br><b>Sód [mg]</b> 1 610,8 |

|                   |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-09-18 piątek | PODSTAWOWA                                        | Zupa mleczna z ryżem na mleku 2% tł. 300 ml ( <b>MLE</b> )<br>Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml<br>Chleb bałtonowski 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> )<br>Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Margaryna Rama 10g 1 szt<br>Jajko gotowane 2 szt ( <b>JAJ</b> )<br>Ogórek kiszony 90 g<br>Sałata zielona 10 g |                                                            | Zupa grochowa z ziemniakami 400 ml ( <b>SEL</b> )<br>Ryba morszczuk pieczony 100 g ( <b>RYB</b> )<br>Sos koperkowy 80 ml ( <b>MLE</b> )<br>Ziemniaki gotowane 100 g<br>Surówka z kiszanej kapusty z olejem rzepakowym. 100 g ( <b>SEL</b> )<br>Warzywa po grecku 100 g ( <b>SEL</b> )<br>Kompot b/c 300 ml<br>Śliwki 150 g | Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml<br>Chleb bałtonowski 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> )<br>Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Margaryna Rama 10g 1 szt<br>Twarożek z koperkiem 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Ogórek 90 g<br>Sałata zielona 10 g | Biszkopty 5 szt ( <b>GLU, JAJ</b> )                                                                                                       | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 154,4<br>Białko ogółem [g] 106,9<br>Tłuszcz [g] 78,9<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,5<br>Węglowodany ogółem [g] 260,1<br>suma cukrów prostych [g] 53,8<br>Błonnik pokarmowy [g] 30,7<br>Sód [mg] 1 670,8 |
|                   | LATWOSTRAWNA                                      | Zupa mleczna z ryżem na mleku 2% tł. 300 ml ( <b>MLE</b> )<br>Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml<br>Chleb bałtonowski 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Margaryna Rama 10g 1 szt<br>Jajko gotowane 2 szt ( <b>JAJ</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Sałata zielona 10 g                                            |                                                            | Zupa zacierkowa 400 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> )<br>Ryba morszczuk pieczony 100 g ( <b>RYB</b> )<br>Sos koperkowy b/śmietany 80 ml<br>Ziemniaki gotowane 100 g<br>Warzywa po grecku 200 g ( <b>SEL</b> )<br>Kompot b/c 300 ml<br>Pomarańcza 150 g                                                                           | Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml<br>Chleb bałtonowski 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Margaryna Rama 10g 1 szt<br>Twarożek z koperkiem 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Sałata zielona 10 g                                    | Biszkopty 5 szt ( <b>GLU, JAJ</b> )                                                                                                       | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 150,7<br>Białko ogółem [g] 104,6<br>Tłuszcz [g] 75,2<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,6<br>Węglowodany ogółem [g] 274,2<br>suma cukrów prostych [g] 61,2<br>Błonnik pokarmowy [g] 26,9<br>Sód [mg] 1 581,3 |
|                   | Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml<br>Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna Rama 10g 1 szt<br>Jajko gotowane 2 szt ( <b>JAJ</b> )<br>Ogórek kiszony 90 g<br>Sałata zielona 10 g                                                                                                                                                    | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Śliwki 150 g | Zupa grochowa z ziemniakami 400 ml ( <b>SEL</b> )<br>Ryba morszczuk pieczony 100 g ( <b>RYB</b> )<br>Ziemniaki gotowane 100 g<br>Surówka z kiszanej kapusty z olejem rzepakowym. 200 g ( <b>SEL</b> )<br>Kompot b/c 300 ml                                                                                                 | Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml<br>Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna Rama 10g 1 szt<br>Twarożek z koperkiem 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Ogórek 90 g<br>Sałata zielona 10 g                                                                                      | Chleb razowy 60 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna Rama 10g 1 szt<br>Serek homogenizowany naturalny 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Papryka świeża 50 g | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 081,3<br>Białko ogółem [g] 108,4<br>Tłuszcz [g] 76,8<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,9<br>Węglowodany ogółem [g] 225,9<br>suma cukrów prostych [g] 38,5<br>Błonnik pokarmowy [g] 40,1<br>Sód [mg] 1 438,5 |

|                   |               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-09-18 piątek | WEGETARIANSKA | <p>Zupa mleczna z ryżem na mleku 2% tł. 300 ml (<b>MLE</b>)</p> <p>Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml</p> <p>Chleb bałtonowski 50 g (<b>GLU</b>)</p> <p>Bułka wrocławska 20 g (<b>GLU, JAJ</b>)</p> <p>Chleb razowy 30 g (<b>GLU</b>)</p> <p>Margaryna Rama 10g 1 szt</p> <p>Jajko gotowane 2 szt (<b>JAJ</b>)</p> <p>Ogórek kiszony 90 g</p> <p>Salata zielona 10 g</p> | <p>Zupa grochowa z ziemniakami 400 ml (<b>SEL</b>)</p> <p>Ryba morszczuk pieczony 100 g (<b>RYB</b>)</p> <p>Sos koperkowy 80 ml (<b>MLE</b>)</p> <p>Ziemniaki gotowane 100 g</p> <p>Surówka z kiszonej kapusty z olejem rzepakowym. 100 g (<b>SEL</b>)</p> <p>Warzywa po grecku 100 g (<b>SEL</b>)</p> <p>Kompot b/c 300 ml</p> <p>Śliwki 150 g</p> | <p>Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml</p> <p>Chleb bałtonowski 50 g (<b>GLU</b>)</p> <p>Bułka wrocławska 20 g (<b>GLU, JAJ</b>)</p> <p>Chleb razowy 30 g (<b>GLU</b>)</p> <p>Margaryna Rama 10g 1 szt</p> <p>Twarożek z koperkiem 80 g (<b>MLE</b>)</p> <p>Ogórek 90 g</p> <p>Salata zielona 10 g</p> | <p>Biszkopty 5 szt (<b>GLU, JAJ</b>)</p> | <p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 154,4</b></p> <p><b>Białko ogółem [g] 106,9</b></p> <p><b>Tłuszcz [g] 78,9</b></p> <p><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,5</b></p> <p><b>Węglowodany ogółem [g] 260,1</b></p> <p><b>suma cukrów prostych [g] 53,8</b></p> <p><b>Błonnik pokarmowy [g] 30,7</b></p> <p><b>Sód [mg] 1 670,8</b></p> |
|-------------------|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### **Oznaczenia alergenów:**

GLU - Zboża zawierające gluten ,  
SKR - Skorupiaki i pochodne,  
JAJ - Jaja i pochodne,  
RYB - Ryby i pochodne,  
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,  
SOJ - Soja i pochodne,  
MLE - Mleko i pochodne,  
ORZ - Orzechy,  
SEL - Seler i pochodne,  
GOR - Gorczyca i pochodne,  
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,  
SO2 - Dwutlenek siarki, siarczyny,  
ŁUB - Łubin i pochodne,  
MCK - Mięczaki i pochodne,